

# メンタル・リハーサル研修

## ◆研修目的◆

平成19年の厚生労働省の調査によれば、「仕事や職業生活での強い不安、悩み、ストレスがある」とする労働者の割合は58%と高い数値を示しています。

こうした状況に対し、大手企業の中には、カウンセリング制度を導入するなど、積極的な対応をする例が増えています。しかし、ほとんどの場合、対策は「事後対応的」であり、問題の深刻さを考えれば、まだまだ不十分な状況と言わざるを得ません。

ストレス問題への本質的な対応とは、個人を取り巻く環境の改善と、すぐれた「早期予防教育」の導入にあると考えます。深刻な事態に陥るはるか手前の時点からの対策が、必要だということです。

## ◆研修概要◆

- ・最適人数 … 20名～40名（アイランド形式：6グループ程度）
- ・対 象 … 新入社員
- ・研修時間 … 1日（7時間程度が標準）

## ◆研修の主な内容とタイムスケジュール案◆

9:00	<p>社会人生活で起こること （講義＋小討議）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●学生と社会人の立場の違いを理解する</li> <li>●対顧客、対上司、対同僚、対仕事などの視点で「起こりうる困難」をシミュレーション（入社～2年目頃）</li> <li>●ストレスの弊害とは</li> </ul>
10:20	<p>欲求とストレス ～自分のストレスを予測する （診断＋講義＋チーム内発表）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●診断：セルフモチベート診断で自己の欲求を知る</li> <li>●講義：欲求特性とストレスの関係性</li> <li>●シート記入：自分がストレスを感じそうな局面は</li> </ul>
12:00 13:00	<p>先輩に聞く ～人生の危機をどう超えたか （トーク）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●社内の先輩社員の中から講師を選抜</li> <li>●新入社員の頃の悩みと、それをどう克服したかを語っていただく</li> <li>●メンバーとのフリートーク</li> </ul>
14:20	<p>気分を変えるレッスン （講義＋チーム演習）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレスを感じたときの頭の切り替え方</li> <li>●チーム演習：自分を励ます言葉を作ろう</li> </ul>
16:00	<p>キャリア実現に向けて （講義＋個人＋チーム）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●講義：目標が強いメンタルを作る</li> <li>●シート記入：キャリア目標の実現に必要なメンタリティは</li> <li>●チーム内発表</li> </ul>
17:00		